

Avec Clement Antoine,
Masseur-kinésithérapeutes
Diplômé d'état

VENEZ PRATIQUER LE
**Cours Renforcement
musculaires/Etirements**

Avec votre kinésithérapeute.

Tous les
➤ **Mardis 13h00 à
14h00**

MERCI



*Au cabinet de Kinésithérapie,
21 Bd Gambetta 34110
Frontignan
04.67.48.11.85*

Le renforcement musculaire, qu'est-ce que c'est

Le renforcement musculaire peut servir dans votre quotidien même si vous n'êtes pas un athlète, améliorez votre posture, maintenir votre colonne vertébrale, éviter de vous blesser et prévenir les douleurs. Il est également souvent utilisé à la suite d'une blessure



OBJECTIFS :

- Travail de l'endurance
- Renforcement des articulations
- Travail de cardio-respiratoire
- Diminution du stress
- Gain de souplesse
- Tonification musculaire

CARTE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Numéro :

Date d'adhésion :

Valable 3 mois à compter de la date d'adhésion

1 Cours - 12 €

10 Cours - 55 €

20 Cours -100 €

Merci de nous retourner la
Carte jointe à votre moyen
De paiement (chèque ou
Espèces) lors de votre
Prochaine visite.